PASO 1

GUÍA DE INICIO RÁPIDO: CONFIGURACIÓN

contour
Core Sculpting™ System

La guía de inicio rápido lo guiará durante la configuración del Contour CoreBelt™. Necesitará el CoreBelt™, el M2 device, 4 pilas AAA y los 4 electrodos de tela de las Contour Gel Pads. Antes de comenzar su sesión, lea el manual.

1. Extraiga el Contour M2 Device del paquete. Mueva hacia atrás la lengüeta y levante la cubierta para abrir el compartimento de las pilas.

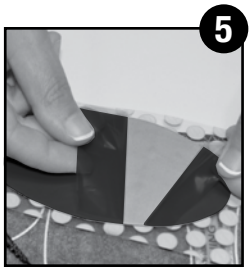
2. Coloque cuatro (4) pilas AAA en la parte inferior del compartimento tal como se muestra.

   Vuelva a colocar la cubierta.

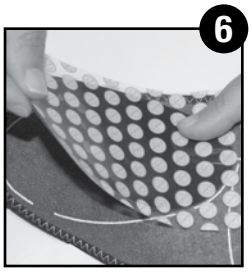
3. Deslice el clip de cinturón por las ranuras, hacia la pantalla, hasta que calce en su lugar para conectarlo con la parte posterior del M2 device.

4. Extraiga el Contour CoreBelt del paquete. Mediante el clip de cinturón, conecte el Contour M2 device con el sujetador del clip de cinturón en el lado izquierdo del CoreBelt.

   Coloque el CoreBelt sobre una superficie plana con el lado negro hacia abajo y el M2 device en el lado izquierdo del cinturón.



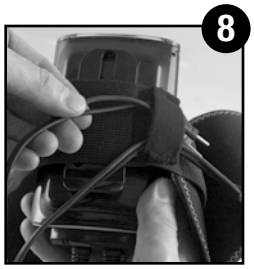
5. Extraiga las Contour Gel Pads del paquete. Quite los adhesivos plásticos azules de la primera Gel Pad y deséchelos.



6. Pegue la Gel Pad dentro del óvalo blanco, comience por el lado izquierdo del CoreBelt. El conector de la Gel Pad debe apuntar hacia el borde superior del cinturón. Repita los pasos 5 y 6 para colocar las Gel Pads restantes a lo largo del CoreBelt.

7. Deslice los dos conectores de la Gel Pad por el agujero ubicado en el lado izquierdo del CoreBelt.

   Repita este paso en el lado derecho del CoreBelt.



8. Deslice los cables conductores del M2 device por el bucle del lado derecho en el interior del CoreBelt.

   Los cables conductores de la izquierda que vienen del M2 device se conectan con el lado izquierdo del CoreBelt.

9. Introduzca los cables conductores del M2 device en el conector de la Gel Pad. Es indiferente a qué Gel Pad conecta los extremos rojos y negros.

10. Introduzca los cables conductores del lado derecho por el cinturón.

11. En el lado derecho del cinturón, introduzca los cables conductores del M2 device en el conector de la Gel Pad.

    Es indiferente a qué Gel Pad conecta los extremos rojos y negros.

12. Quite los recubrimientos plásticos de la Gel Pad y guárdelos para volver a colocarlos luego de la sesión.

    Deje las Gel Pads colocadas en el cinturón luego de la sesión; de esta forma, evitará realizar los pasos del 1 al 5 en sus próximas 30 sesiones aproximadamente.

PASO 2

GUÍA DE INICIO RÁPIDO: FUNCIONAMIENTO

contour
Core Sculpting™ System

Prepárese para trabajar sus abdominales

Para iniciar la sesión, coloque el Contour CoreBelt™ sobre su sección media con el lado pegajoso de la Gel Pad apoyado sobre la piel. La línea central amarilla dentro del CoreBelt debería estar directamente sobre el ombligo, y las almohadillas de los extremos, entre las costillas y la cadera. Según el estilo del cierre del cinturón, tendrá que calzar los extremos del cinturón y ajustar con fuerza, o tirar de la correa del cinturón y presionar sobre el cierre de gancho y el bucle. El cinturón debe estar apretado, pero no debe ser incómodo.

1 ENCENDIDO DEL M2 MUSCLE STIMULATOR

Presione el botón "On/Off" (encender/apagar). Aparecerá una pantalla con un logotipo y luego una pantalla de advertencia. Si tiene dudas, recomendamos leer la pantalla de advertencia y consultar el capítulo de advertencias de este manual.

2 SELECCIÓN DE UN PROGRAMA RECIENTE

Luego de unos segundos, en la pantalla aparecerá la pregunta: "would you like to use the most recent program?" (¿desea utilizar el programa más reciente?). Utilice los botones "+"/"-" para resaltar su elección, luego presione el botón de selección para activarla.

3 SELECCIÓN DE UN PROGRAMA NUEVO

Recomendamos comenzar con el programa **"Resistance"** (resistencia). Es el primer programa resaltado en la pantalla. Presione el botón de selección para activar. Para obtener una descripción de todos los programas, consulte las páginas 13 y 14 de la guía del usuario.

4 SELECCIÓN DE NIVEL DE TRABAJO

Utilice los botones "+"/"-" del interruptor para resaltar su elección de nivel de trabajo. Recomendamos comenzar con el **"Level 1"** (Nivel 1). (A medida que sus músculos se fortalezcan y endurezcan, aumente el nivel de manera acorde). Presione el botón de selección para activar.

5 SELECCIÓN DE UN ÁREA DE ENTRENAMIENTO

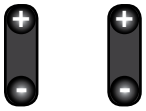
Con el Contour CoreBelt utilizará el programa **"Upper Body"** (para la parte superior). Utilice los botones "+"/"-" del interruptor para seleccionar "Upper" (superior). Presione el botón de selección para activar.

¿Sabía usted?
Puede utilizar el Contour M2 device para entrenar otras partes del cuerpo. Sólo tiene que utilizar el Muscle Stimulator M2 junto con los electrodos Sport and Spa de la Contour Gel Pad. Consulte la ilustración para la colocación del electrodo Sport and Spa.

6 DURANTE EL EJERCICIO

Una vez que ingrese el modo de trabajo, la pantalla del M2 le mostrará los tiempos de las diferentes etapas de ejercicio. Presione el botón de selección para comenzar.

7 CONFIGURACIÓN DE LA INTENSIDAD



Interruptor izquierdo **Interruptor derecho**

Al comienzo del programa, los niveles de intensidad estarán en "0" de modo intermitente. Utilice el botón del interruptor "+" para aumentar la intensidad al nivel que le resulte más cómodo. El interruptor izquierdo controla el lado izquierdo del cuerpo y el interruptor derecho controla el lado derecho.

8 FELICITACIONES

Cuando finalice la sesión, el Contour M2 emitirá un tono y se apagará automáticamente luego de unos segundos.

©2009 Contour Technology, LLC. Todos los derechos reservados. 07/09 – ART QS1000S Rev. A